

RECETTES ENTIÈREMENT CANADIENNES



AUTOMNE / HIVER



Agriculture et
Agroalimentaire Canada

Agriculture and
Agri-Food Canada

Canada

INTRODUCTION

Cette brochure présente des recettes qui n'utilisent que des ingrédients canadiens de haute qualité. On a demandé au chef renommé et styliste culinaire de Montréal, Noah Witenoff, de trouver et d'utiliser uniquement des ingrédients canadiens qui sont issus de la culture ou de l'élevage d'un exploitant agricole canadien ou qui ont été transformés dans une usine canadienne.

Noah cherche toujours à utiliser des ingrédients canadiens dans la mesure du possible lorsqu'il prépare des aliments. Pour cette brochure de recettes, il a veillé à ce que chaque étiquette ou emballage de produit porte une mention qui précise en quoi le produit est canadien.

Pour vous assurer de n'utiliser que des ingrédients canadiens nutritifs et sains dans l'élaboration de ces recettes et d'autres, il est important de consulter l'étiquette ou l'emballage pour voir si le produit contient des ingrédients canadiens ou s'il a été transformé au Canada.

 **Recherchez la feuille d'érable accompagnée de l'une des allégations suivantes :**

- « **Produit du Canada** » signifie que la totalité ou la quasi totalité (environ 98 %) des ingrédients principaux, de la transformation et de la main-d'œuvre qui ont été utilisés dans la fabrication du produit sont canadiens.
- « **Fabriqué au Canada à partir d'ingrédients canadiens et importés** » et « **Fabriqué au Canada à partir d'ingrédients importés** » signifient que les produits ont été transformés dans des usines canadiennes afin de satisfaire aux normes et aux réglementations canadiennes, qui sont parmi les plus rigoureuses du monde.
- « **Transformé au Canada** », « **Préparé au Canada** » ou des allégations semblables indiquent que le processus mentionné a été réalisé au Canada. Le produit alimentaire peut contenir des ingrédients importés ou un mélange d'ingrédients canadiens et importés.
- D'autres allégations, telles que « **Fabriqué à partir de fraises 100 % canadiennes** », indiquent quels ingrédients du produit sont issus de la culture canadienne ou, dans le cas de la viande, du cheptel et de l'élevage du Canada, même si tous les ingrédients du produit ne sont pas canadiens.

Vous êtes invités à essayer ces recettes entièrement canadiennes et à faire l'expérience de la différence offerte par les aliments canadiens.

Pour de plus amples renseignements sur l'Initiative nationale de la marque Canada d'Agriculture et Agroalimentaire Canada et sur les avantages d'acheter des produits canadiens ou pour télécharger d'autres recettes, veuillez visiter le site www.mangezCanadien.ca ou utiliser votre appareil mobile et scruter le code de QR à la droite.



© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée
par le ministre de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire Canada (2011).
N° de catalogue A72-104/2011F-PDF
ISBN 978-1-100-98155-0
N° AAC 11648B

PAIN DORÉ ULTIME GARNI d'AMANDES à l'ÉRABLE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

PORTIONS : 4



INGRÉDIENTS

Œufs	5
Crème (35 %)	½ tasse (125 ml)
Lait entier	½ tasse (125 ml)
Sirop d'érable	¼ tasse (60 ml)
Cannelle	¼ c. à thé (2 ml)
Beurre	1 c. à soupe (15 ml)
Tranches de pain de ménage d'une épaisseur de 2,5 cm	8

Garniture

Amandes rôties grossièrement émincées	¼ tasse (60 ml)
Sirop d'érable	¼ tasse (60 ml)
Beurre	1 c. à soupe (15 ml)
Crème (35 %)	¼ tasse (60 ml)

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Dans un bol de grandeur moyenne, battre les œufs, la crème, le lait, le sirop d'érable et la cannelle.

Faire fondre le beurre dans une poêle antiadhésive de grandeur moyenne. Plonger les tranches de pain dans le mélange d'œufs et faire dorer légèrement à feu moyen-doux. Déposer sur une tôle à biscuits garnie de papier parchemin et faire cuire au four 8 minutes.

Pendant ce temps, rincer la poêle et la remettre sur le feu, à chaleur moyenne. Ajouter les amandes émincées et les faire légèrement griller. Ajouter le sirop d'érable et le beurre. Lorsque le beurre est fondu, ajouter la crème. Faire cuire cette garniture de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.

Retirer le pain doré du four. Servir avec cette délicieuse garniture.

SANDWICH aux ŒUFS et au PESTO de TOMATES SÉCHÉES

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Bagels	4
Œufs	8
Eau	2 c. à soupe (30 ml)
Pesto de tomates séchées	2 c. à soupe (30 ml)
Bacon à l'érable, haché	8 lanières
Fromage canadien de style suisse	4 tranches (100 g)
Mayonnaise	8 c. à thé (40 ml)



Faire griller les bagels au grille-pain et réserver. Dans un bol, battre les œufs, l'eau et le pesto et réserver.

Dans une poêle antiadhésive de grandeur moyenne, faire dorer le bacon à feu moyen.

Jeter le gras de cuisson et verser le mélange d'œufs dans la poêle. Pendant la cuisson, décoller les œufs du bord de la poêle avec une spatule antiadhésive et faire tourner la poêle comme pour une omelette. Lorsque les œufs sont cuits, diviser en 4 portions et réserver.

ASSEMBLAGE

Étendre 1 c. à thé de mayonnaise sur chaque demi-bagel et disposer un demi-bagel dans chaque assiette. Déposer une tranche de fromage sur chacun, ajouter le mélange d'œufs et refermer les sandwiches avec les moitiés de bagel qui restent. Bon appétit!

À déguster avec une salade de tomates cerises, concombres et fêta, ou avec un bol de soupe.

SOUPE à l'OIGNON SIMPLE et RAPIDE

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

PORTIONS : 4



INGRÉDIENTS

Beurre	2 c. à soupe (30 ml)
Oignons, grossièrement hachés	4
Gousse d'ail, hachée	1
Thym séché	1½ c. à thé (7 ml)
Vin rouge canadien	1 tasse (250 ml)
Sucre	1 c. à soupe (15 ml)
Bouillon de bœuf	4 tasses (1 L)
Tranches de pain de ménage découpées en cubes	2
Mozzarella, râpé	1 tasse (112 g)
Cheddar vieilli, râpé	1 tasse (113 g)
Sel	au goût
Poivre	au goût

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen et faire sauter les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent. Ajouter le thym séché et brasser pendant 1 minute. Déglacer la casserole avec le vin rouge et laisser réduire de moitié. Ajouter le sucre et le bouillon de bœuf, laisser mijoter pendant 30 minutes. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.

Déposer les cubes de pain sur une tôle à biscuits garnie de papier parchemin et faire cuire à 350 °F (180 °C) de 10 à 15 minutes.

ASSEMBLAGE

Régler le four à gril.

Verser la soupe dans 4 bols allant au four. Répartir dans chacun les cubes de pain et couvrir de ¼ de tasse de mozzarella et ¼ de tasse de cheddar vieilli.

Passer sous le gril jusqu'à ce que le fromage soit doré et servir.

POITRINES de CANARD du CANADA, SAUCE à la FRAMBOISE

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Poitrines de canard*	4
Sel	au goût
Poivre	au goût
Échalote, hachée	1
Gousses d'ail, hachées	2
Vin blanc canadien	½ tasse (125 ml)
Confiture de framboises (sans pépins)	3 c. à soupe (45 ml)
Bouillon de poulet	1 tasse (250 ml)



Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Parer l'excédent de gras et quadriller le côté gras de la poitrine d'incisions, sans couper complètement à travers l'épaisseur du gras. Assaisonner l'autre côté de sel et de poivre.

Dans une grande poêle à frire antiadhésive, faire cuire à feu moyen les poitrines du côté du gras jusqu'à ce qu'il fonde, soit de 5 à 6 minutes. Mettre de côté l'excès de gras dans la poêle et tourner les poitrines. Mettre au four pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce le thermomètre à viande indique 165 °F ou 74 °C.

Pendant ce temps, faire revenir à feu moyen 1 c. à soupe de gras de canard, l'échalote et l'ail dans une petite poêle, sans laisser dorer (1 minute). Déglacer la poêle au vin blanc et ajouter la confiture de framboise. Laisser fondre, ajouter le bouillon de poulet et réduire de moitié ou jusqu'à la consistance désirée.

Trancher les poitrines de canard et napper de sauce.

*On peut utiliser des poitrines de poulet avec la peau pour remplacer les poitrines de canard.

RAGOÛT de BŒUF à la MIJOTEUSE

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISON : de 8 à 10 HEURES

PORTIONS : 4



INGRÉDIENTS

Farine tout usage	½ tasse (125 ml)
Sel	2 c. à thé (10 ml)
Poivre	1 c. à thé (5 ml)
Cubes de bœuf à ragoût	2,2 lb (1 kg)
Huile de canola	¼ tasse (60 ml)
Vin blanc canadien	1 tasse (250 ml)
Jus de tomate	1 tasse (250 ml)
Vinaigre de cidre	¼ tasse (60 ml)
Sauce soya	½ tasse (125 ml)
Eau	2 tasses (500 ml)
Thym moulu	1 c. à soupe (15 ml)
Oignons, coupés en deux	2
Gousses d'ail, écrasées	3
Pommes de terre, pelées et coupées en cubes de 2 po (5 cm)	3
Carottes, pelées et coupées en cubes de 2 po (5 cm)	2
Farine	2 c. à soupe (30 ml)
Eau	6 c. à soupe (90 ml)
Sel et poivre	au goût

Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger la demi-tasse de farine, le sel et le poivre. Ajouter les cubes de bœuf et mélanger doucement pour bien les enrober. Au moyen d'une passoire, retirer l'excédent de farine et réserver les cubes.

Dans une poêle à frire antiadhésive de grandeur moyenne, faire chauffer l'huile à feu moyen pendant 1 minute. Ajouter les cubes de bœuf et les faire dorer sur toutes leurs faces avant de les déposer dans la mijoteuse.

Dans la poêle, ajouter le vin et laisser frémir 1 minute avant de verser dans la mijoteuse. Ajouter le reste des ingrédients au contenu de la mijoteuse, à l'exception de la farine et de l'eau, et laisser cuire 8 heures à puissance élevée.

Après 8 heures de cuisson, mélanger la farine et l'eau à l'aide d'un fouet de manière à obtenir une pâte souple. Ajouter 1 tasse de bouillon pris dans la mijoteuse, bien mélanger, puis ajouter ce mélange au ragoût.

Assaisonner de sel et de poivre, au goût, et servir.

CLAFOUTIS POIRE-CHOCOLAT

PRÉPARATION : de 20 à 30 MINUTES

CUISSON : de 35 à 40 MINUTES

PORTIONS : 4

INGRÉDIENTS

Beurre non salé	1 c. à soupe (15 ml)
Sucre	1 c. à soupe (15 ml)
Poires Bartlett, pelées, parées et coupées en tranches de ¼ po (0,5 cm)	3
Pépites de chocolat	½ tasse (125 ml)
Œufs	3
Sucre	⅓ tasse (75 ml)
Farine	⅓ tasse (125 ml)
Sel	¼ c. à thé (1 ml)
Crème à fouetter (35 %)	1 tasse (250 ml)
Lait entier	½ tasse (125 ml)
Sucre à glacer	facultatif



Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

Beurrer un moule à gâteau ou un plat de 10 po (25,4 cm) allant au four avec 1 c. à soupe de beurre non salé et saupoudrer de 1 c. à soupe de sucre granulé.

Disposer les tranches de poire en une seule couche au fond du moule ou du plat. Parsemer des pépites de chocolat.

Dans un grand bol, battre les œufs, le sucre, la farine, le sel, la crème et le lait jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Verser sur les poires.

Faire cuire jusqu'à ce que le dessus soit doré et les poires tendres, de 35 à 40 minutes environ.

Servir tiède ou à la température de la pièce, en saupoudrant d'une fine couche de sucre glace.